

2025年度 ウェルカフェ栄養サロン



参加費
無料

栄養士が
テーマに合わせた食事のポイントをご紹介します！

テーマ	ウェルシア つくば桜店(各2回)	ウェルシア つくば豊里店	ウェルシア つくば小荳店
コツコツ健康 骨元気 ☆骨強度の測定	終了 4/22(火) 2026/3/8(日)	終了 5/6(火)	9/14(日)
いきいき健康 血管若返り ☆血管健康度の測定	8/10(日) 2026/1/11(日)	11/9(日)	6/3(火)
おいしく健康 適塩生活 ☆本当の「おいしさ」がわかる 試食体験	10/12(日) 12/14(日)	7/13(日)	2026/2/8 (日)

時間

10:00～11:00

測定会(30分)
栄養講話(30分)

対象

つくば市在住の方
定員約10人

申込み

開催日の前日までに電話で
※日曜日開催は、金曜日まで(当日参加もOK👏)
☎ 029-883-1111 (平日8:45～16:30)

すべてのテーマで
体組成が
計測できます！
※体組成は20歳以上
から測定できます。

問合せ先 つくば市保健部 健康増進課